முன் பருவ குழந்தை பேணுதல் திட்டம்

Parenting for Early Brain Development Project

கர்ப்பக்காலநிலை (I - Trimester – 0 to 3)

ஆம் இல்லை

- ☐ ☐ ஆரம்பசுகாதாரநிலையத்தில் பதிவுசெய்யப்பட்டது.
- ☐ ☐ கணவருக்கு HIV பரிசோதனை வேண்டுமா?
- ☐ ☐ கர்ப்பத்தினைகுடும்பம் மகிழ்ச்சியோடு ஏற்றுக் கொண்டீர்களா?
- ☐ ☐ தினந்தோறும் இரும்புச்சத்து மற்றும் போலிக் அமிலமாத்திரை,பால்சத்துமாத்திரைகள் எடுக்க வேண்டும்.
- ☐ ☐ கர்ப்பம் உறுதிசெய்யப்பட்டு கர்ப்பிணி தாய்க்கு அனைத்து பரிசோதனைகளும் செய்யப்பட்டது.
- ☐ ☐ மனஅழுத்தம் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும்.
- ☐ ☐ கர்ப்பிணித் தாய்க்கு குழந்தை வளர்ச்சி பற்றி தெரிந்துக் கொள்ள ஸ்கேன் பார்க்கப்பட்டது.
- ☐ ☐ அரசுஉதவித்தொகைபெறமுதல் மூன்றுமாதத்தில் பதிவுசெய்யப்பட்டது.
- ☐ ☐ கணவர்,மனைவி இருவரும் சேர்ந்து பிரசவத்திற்கு முன் ஆயத்தமான வேலைகளை செய்ய திட்டமிட வேண்டுமா?
- ☐ ☐ தாய் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் போது குழந்தையும் ஆரோக்கியமாகவும் பாதுகாப்பு உணர்வுடனும் வளரும்.
- ☐ ☐ தாய் நன்றாக ஓய்வு எடுத்து மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் சிசு நன்றாக வளரும்.
- ☐ ☐ தாய், கணவர், குடும்பத்தார்களிடையே உள்ள உறவு குழந்தைக்கு நல்ல உணர்வு தரும்.
- ☐ ☐ மூளை கருவுற்றது முதல் வளரும்.
- ☐ ☐ குழந்தையின் மூளை வளர பலவித தூண்டல்கள் தேவையா?
- ☐ ☐ கருவுற்ற 30 நாட்களில் மூளை வளருமா?.
- ☐ ☐ கருவுற்றபின் ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்தில் பதிய வேண்டுமா?
- ☐ ☐ தாய் சிறிதளவு உணவு மற்றும் பழச்சாறுகள் அடிக்கடிஎடுக்கவேண்டும்.
- ☐ ☐ அணுக்களால் (நியூரான்) மூளை உருவாகின்றது.
- ☐ ☐ கர்ப்பிணிக்கு வாந்தி, சோர்வு அடிக்கடி ஏற்படும் போது குடும்பத்தாரின் ஆதரவு தேவையா?
- ☐ ☐ குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு தாயின் மனநிம்மதியும் குடும்பத்தாரின் அன்பும் ஆதரவும் தேவையா?
- ☐ ☐ பிரசவத்திற்கு தேவையானதை கணவனும் மனைவியும் சேர்ந்து திட்டமிட வேண்டும்.
- ☐ ☐ கருவுற்றதாய், பயம், கவலை, மனஅழுத்துடன் இருந்தால் குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சியை பாதிக்குமா?
- ☐ ☐ ஸ்கேன் மூலம் கருப்பையின் நிலையை அறிந்துக் கொள்ள முடியுமா?
- ☐ ☐ ஆண், பெண் என குழந்தையை நிர்ணயம் செய்வது ஆண்களின் விந்தே.
- ☐ ☐ தாயின் எடை ஒவ்வொருமாதமும் 1 கிலோ எடை கூட வேண்டும்.

முன் பருவ குழந்தை பேணுதல் திட்டம்

Parenting for Early Brain Development Project

கர்ப்பக்காலநிலை (II - Trimester – 4 to 6)

ஆம் இல்லை

- ☐ ☐ ஒவ்வொரு மாதமும் கர்ப்பிணித்தாய் ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்தில் பரிசோதனை செய்ய வேண்டுமா?
- ☐ ☐ முதல் குழந்தையிடம்,பிறக்க இருக்கும் இரண்டாவது குழந்தையை பற்றி புரிய வைக்க வேண்டும்.
- ☐ ☐ கர்ப்பிணித்தாயின் வேலைகளைகணவர் மற்றும் குடும்பத்தினர் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டுமா?
- ☐ ☐ கர்ப்பகாலத்தில் தாய் சரிவிகித உணவு உண்ணவேண்டும்.
- ☐ ☐ கர்ப்பகாலபராமரிப்பின் மூலம் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி அடையுமா?.
- ☐ ☐ தாயின் இரத்தம் பரிசோதனை செய்யப்படும்.
- ☐ ☐ கர்ப்பகாலத்தில் எல்லாஉணவையும் உண்ணலாம்.
- ☐ ☐ உயர்இரத்தஅழுத்தம் குழந்தை இறப்பிற்கு வழி வகுக்கும்.
- ☐ ☐ கணவனும் மனைவியும் இரத்த பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.
- ☐ ☐ தாயின் உடல் நலம் நன்றாக இருந்தால் சிசுவும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.
- ☐ ☐ கணவன் மனைவிக்குஉறுதுணையாகவீட்டுவேலைசெய்யவேண்டும்.
- ☐ ☐ ஒவ்வொருமாதமும் தாய் சுகாதாரநிலையம் சென்று எடை,பரிசோதனை மற்றும் சத்து மாத்திரைகள் பெற வேண்டும்.

முன் பருவ குழந்தை பேணுதல் திட்டம்

Parenting for Early Brain Development Project

கர்ப்பக்காலநிலை (II - Trimester – 7 to Delivery)

ஆம் இல்லை

- ☐ ☐ வளைகாப்பு நடத்த வேண்டுமா?

  ஒவ்வொரு மாதமும் கர்பிணிதத்தாய் கணவருடன் சுகாதார நிலையத்திற்கு செல்ல வேண்டும்.
- ☐ ☐ கர்ப்பிணித் தாய் நல்ல பாடல்களை கேட்பதும், கதை புத்தகங்களை படிப்பதும் சரியா?
- ☐ ☐ கருவில் உள்ளகுழந்தையுடன் பேசலாம்.
- ☐ ☐ வளைகாப்பு செய்வது குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியை தூண்டுமா?
- ☐ ☐ பிரசவகாலஅறிகுறி பற்றி குடும்பத்தார் தெரிந்திருக்க வேண்டுமா?
- ☐ ☐ பிரசவத்திற்கு முன்பே குடும்பத்தார் திட்டமிடவேண்டும்.
- ☐ ☐ மூத்த குழந்தைக்கு புதிய குழந்தை வரவு பற்றி கூற வேண்டுமா?
- ☐ ☐ கர்ப்பிணியின் எடை 1½கிலோ ஒவ்வொரு மாதமும் உயர வேண்டுமா?
- ☐ ☐ ஸ்கேன் மூலம் இதயதுடிப்பு,குழந்தை வளர்ச்சிபோன்றவை தெரியுமா?
- ☐ ☐ இடுப்புவலி தொடங்கி முன் வந்து அதிகரிக்கும்.
- ☐ ☐ பிரசவநேரத்தில் குழந்தை கீழே நகர்ந்தால் வயிறு கூர்மையாயிருக்கும்.
- ☐ ☐ பனிக்குடம் உடைவதற்கு முன் மருத்துவமனை செல்ல வேண்டுமா?
- ☐ ☐ தாயின் சூழ்நிலைக்குஏற்றவாறுகுழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி இருக்குமா?
- ☐ ☐ பிரசவத்திற்கு எடுத்து செல்ல வேண்டிய பொருட்கள் முன்பே பட்டியலிடவேண்டுமா?
- ☐ ☐ குடும்பத்தார் தாய்க்கு பிரவசம் குறித்த பயம் இல்லாமல் தன்னம்பிக்கையும், ஊக்கமும் ஆதரவும் தரவேண்டுமா?
- ☐ ☐ பிரசவம் மருத்துவமனையில் தான் நடக்கவேண்டுமா?
- ☐ ☐ பிறந்த குழந்தைக்கு தோற்றம், நாடித்துடிப்பு, முகஅசைவு, உடல் அசைவு, சுவாசம் இருக்கினறதா என கண்காணிக்க வேண்டுமா?
- ☐ ☐ தாய் மார்பக காம்பினை சுத்தம் செய்ய வேண்டுமா?